

Artritis: una afección secundaria común entre personas con discapacidades

¿Tiene dolor en las articulaciones?

¿Tiene usted dolor, inflamación o rigidez en las articulaciones de las rodillas, codos, muñecas o cuello? ¿Sus articulaciones se ponen rojas, calientes, se hinchan y duelen, y se siente enfermo por todas partes?

¿Experimenta fiebre inexplicable, fatiga, pérdida de peso y glándulas linfáticas inflamadas en el cuello, bajo la barbilla, en las axilas, y en la ingle por períodos mayores de dos semanas? Si es así, usted puede tener artritis, una enfermedad crónica común entre las personas con discapacidades.

¿Qué es la artritis?

La artritis es una enfermedad que causa dolor y pérdida del movimiento de las articulaciones. Incluye más de 100 enfermedades y padecimientos que afectan las articulaciones, los tejidos circundantes y otros tejidos conjuntivos de muchas áreas del cuerpo. Hay tres tipos comunes de artritis. La osteoartritis, comúnmente conocida como la artritis del "desgaste" que implica la destrucción del cartílago que cubre los extremos de los huesos y amortigua los golpes que se producen con el movimiento físico. La fibromialgia causa dolor y rigidez en el tejido que soporta los huesos y las articulaciones. La artritis reumatoide es la inflamación del tejido conjuntivo.

¿Estoy en riesgo de padecer artritis?

Las personas con discapacidades pueden correr un riesgo más alto de desarrollar artritis que aquellos sin discapacidades. De hecho, el dolor crónico en los músculos y las articulaciones es el problema de salud secundario (55%) que se reporta con más frecuencia entre personas con discapacidades.¹

A continuación se señalan los posibles factores que probablemente aumenten el riesgo de artritis entre las personas con discapacidades.

- **Edad:** Los individuos de 45 años o mayores tienen un mayor riesgo de sufrir artritis. La mayoría de las personas con discapacidades califica en esta categoría de edad.
- **Género:** La artritis es más común entre mujeres que hombres, lo mismo que la discapacidad.
- **Sobrepeso y obesidad:** El peso excesivo puede provocar mucha tensión en las articulaciones y llevar a que la persona desarrolle osteoartritis en las rodillas. Es más probable encontrar obesidad entre las personas con discapacidades que entre aquellas sin discapacidades (32% contra 20%). El uso repetido y excesivo de una articulación puede causar "desgaste" y aumentar el riesgo de osteoartritis. Las personas con limitación de movilidad pueden desarrollar osteoartritis en las extremidades superiores debido al uso excesivo y repetido de las articulaciones por andar con muletas o empujar una silla de ruedas.

¿Qué debo hacer si sospecho que tengo artritis?

Hable con su doctor

Los médicos ahora creen que el daño a los huesos comienza durante los dos primeros años del comienzo de la artritis en una persona. Por lo tanto, obtener un diagnóstico y tratamiento inicial durante la etapa temprana de la enfermedad probablemente pueda disminuir los síntomas y complicaciones a largo plazo. Para saber dónde encontrar a un reumatólogo, visite la Fundación para la Artritis (312-372-2080).

Infórmese

La Fundación para la Artritis ofrece recursos instructivos a personas de toda edad y con todo tipo de artritis. En todas partes de Illinois, se ofrecen clases sobre varios temas. Para la información más actualizada, visite www.arthritis.org/illinois.

Manténgase activo

Las investigaciones han demostrado que la actividad física disminuye el dolor y mejora la función de las articulaciones. El Programa de Ejercicios de la Fundación para la Artritis ofrece clases donde se usan ejercicios de impacto y seguros para las articulaciones que se pueden hacer en posición sentada o de pie. El Programa Acuático de la Fundación para la Artritis ofrece clases donde se usa el método de resistencia muy leve en agua tibia para fortalecer los músculos y el movimiento de las articulaciones. El programa Walk With Ease (Camine con facilidad) de la Fundación para la Artritis es un programa de caminatas que puede reducir el dolor y mejorar la salud general. Las clases se ofrecen en lugares accesibles. Póngase en contacto con la Fundación para la Artritis para obtener información sobre las clases o visite www.arthritis.org.

(1) Kinne, S. et al. (2004). Prevalence of secondary conditions among people with disabilities (Prevalencia de condiciones secundarias entre personas con discapacidades). Am J Public Health, 94(3), 443-5.

Esta hoja de información fue preparada por el Departamento de Salud Pública de Illinois con el objetivo de promover la salud y prevenir afecciones secundarias entre los ciudadanos con discapacidad de Illinois. A través de un convenio de cooperación, este programa es financiado por los Centros Estadounidenses para el Control y la Prevención de Enfermedades. Para conocer más sobre el programa y cómo participar, llame al 217-782-3300 o TTY 800-547-0466.

Impreso por autoridad del estado de Illinois